

## 1. 信息栏

研究者数十年来致力于理解是什么让一些人比其他更人更健康。但是,大多数人只研究疾病和失调,而忽略了对于优势和幸福的关注。在这项研究中,我们试图探索世界上不同的人究竟有哪些优势和不足。我们试图捕捉一张关于“什么是健康”的完整图片,而最重要的是通过追踪调查来理解人们如何随着时间而改变。这是同类研究中第一个深入探索世界各地人群幸福感的研究。如果您选择参与的话,您将会帮助我们回答现代社会面临的一些最亟需解决的问题!

- 您需年满16岁方可参与此调查。您还需在一年中每三个月重做一次这份调查,总共5次。
- 完成这份调查大约需要25-30分钟(一年5次调查共需要2个小时左右)。本调查只向那些承诺完成全部5次调查的人开放。
- 在完成全部(5次)调查后,您将收到一封电子邮件对您的所有分数做一个总结报告。报告将会对我们提出的问题做进一步解释,并提供此研究的更多细节,同时将您的作答情况与其他参与者进行比较。
- 所有完成5次调查的参与者在研究结束时将有机会抽签赢取100美元的amazon代金券(共计10张)!同时每次调查的参与者也将有机会抽签赢取一张100美元的amazon代金券。抽签将在监督下进行,监督人是来自新西兰惠灵顿中区警署的一名警察,抽签结果将会发布在wellbeingstudy.com的网站上。
- 参与这项研究是自愿的,您可以自由地在任何阶段选择退出。研究结果将会以确保您匿名的形式发布。我们将保证严格的保密性(您不需要提供姓名)。这项研究已经被 TOPNZ人类研究伦理委员会批准。如果您同意参与此研究,请点击下面的“下一步”按钮。

这项研究课题是由Aaron Jarden主持进行的。Aaron Jarden是一名心理学讲师,同时也是新西兰正向心理学协会主席。要获得更多信息,您可以联系Aaron或者其他主要研究者。

Aaron Jarden - aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz

Dr. Alexander MacKenzie - alexander.mackenzie@canterbury.ac.nz

Dr. Todd Kashdan - tkashdan@gmu.edu

Associate Professor Paul Jose - paul.jose@vuw.ac.nz

Professor Ormond Simpson - o.p.simpson@open.ac.uk

Dr. Kennedy Mclachlan - kennedy.mclachlan@openpolytechnic.ac.nz

(此研究问卷的最后和wellbeingstudy.com网站也提供了这些联系方式)

## 2. 电子邮箱和调查研究编码

为了能够很好的研究您每次的回答,在5次调查问卷中使用同一个电子邮箱地址是非常重要的(您如需变更您的电子邮箱地址,请通知我们)。这样我们就可以把12个月以来您所参与调查的结果结合起来。您在这里输入的电子邮箱地址我们仅用来提醒您下一个问卷的时间。

**请在下面的文本框中输入您的电子邮箱:**

下面的一个问题可答可不答。很多人在一年中变更了他们的电子邮箱(比如更换工作,为避免垃圾邮件而创建一个新的电子邮箱,等等)。如果您还有一个电子邮箱,请提供它为备用电子邮箱。只有当第一个电子邮箱出错的时候,我们才会使用它。

**可答可不答:请在下面的文本框中输入您的第二个电子邮箱:**

如果您是受邀参与这项调查研究的,请提供一个“调查编码”,或者表明您是如何听说这项研究。例如,一个“调查编码”也许是您的单位,或公司,或者团队的名称,或许您见到这项调查的广告,比如一个具体的电子邮件信件或张贴广告的网站。

**请注明您是如何知道这项调查的(或者输入邀请您参与的人给您的“调查编码”)**

请仔细阅读以下四个注意点:

- 1) 请务必诚实作答,尽可能保证您的作答准确。
- 2) 有些问题和回答选项看上去很相似,然而它们都是相互不同的。
- 3) 所有的问题都需要一个答案。否则您无法进行到下张问卷(如果您漏答一题,系统将会以红色字体提醒您)
- 4) 每张问卷大约有4-20个问题,一般大约为10题。

## 3.

请指出您对以下所述每个情形的同意或不同意的程度。

	非常不同意	比较不同意	有点不同意	不知道	有点同意	比较同意	非常同意
我喜欢我个性的大部分。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
当我审视我的生活时,我对目前为止事情的发展感到高兴。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
有些人对生活茫然没有目的,但是我不是他们其中的一个。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
日常生活的压力经常让我感到忧郁。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
从很多角度来看,我对我的生活现有的成就感到失望。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
维持亲密关系对于我来说既困难又令人沮丧。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
我过一天算一天,从来没有认真考虑过未来。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
总的来说,我觉得自己能够掌控我所处的环境。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
我善于承担我日常生活中的职责。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
有时我觉得自己似乎已经完成了所有生活中可做的事。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
对我来说,生活一向是一个持续学习,变化和成长的过程。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
能够拥有新的经历来挑战我对自己和世界的看法,我觉得是非常重要的。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
大家会描述我是一个能付出的人,愿意跟别人分享我的时间。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
我很久以前就放弃了在我生活中做出重大的改进或变化的尝试。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
我往往会被别人强烈的观点所影响。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
我没有经历过多少与他人的温暖和信任的关系。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
甚至当我的观点跟大多数人的想法都不相同时,我还是对我自己的观点有信心。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
我根据自己觉得什么是重要的来评判自己,而不是根据他人觉得什么是重要的。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

## 4.

下面是一些关于您的过去,现在,或者将来情况的描述。请您通过在量表选定适当的按钮,标出您对以下描述的同意程度。

	非常不同意	不同意	有点不同意	无所谓	有点同意	同意	非常同意
如果我能重新生活一次的话,我将不会做任何改变。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我对自己过去的生活很满意。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
对于我来说,我过去的生活很理想。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我过去的生活状况非常好。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
在过去的生活中,我拥有了自己想要的重要的东西。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我不会对现在的生活做任何改变。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我对自己现在的生活很满意。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
对于我来说,我现在的的生活很理想。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我现在的的生活状况非常好。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
现在我已经拥有了自己想要的重要的东西	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
对于将来的生活,我不想做任何改变。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我将会对自己未来的生活很满意。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我期望我未来的生活将会很理想。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我未来的生活状况将会非常好。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
在未来的生活中,我将会拥有自己想要的重要的东西。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5.

下面将询问您一些关于您的优势的情况。优势是指您能够做好或者擅长完成的事情。

	非常不同意	不同意	有点不同意	中性	有点同意	同意	非常同意
我很了解自己的优势。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
其他人也能看到我有哪些优势。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
我知道自己擅长做什么。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
我要费力思索才能确定什么是自己的优势。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
我知道自己什么时候状态最好。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
我总是设法使用自己的优势。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
我运用自己的优势来实现自己的目的。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
对于我来说, 使用自己的优势是很自然而然的。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
我发现, 在我所做的事情上使用自己的优势是容易的。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
我能够以很多不同的方式来运用自己的优势。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

您有多少比例的时间在使用自身优势?

	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
多少时间?	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

## 6.

请您逐句阅读下面的描述或问题,并在量表的合适位置标出您认为对您描述最为准确的一点。

### 问题1:

	1 - 不是一个非常快乐的人	2	3	4	5	6	7 - 是一个非常快乐的人
总的来说,我认为我自己:	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0

### 问题2:

	1 - 更不快乐	2	3	4	5	6	7 - 更快乐
相比于大多数同伴来说,我认为自己:	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0

### 问题3: 您在多大程度上符合这个描述?

	1 - 一点都不符合	2	3	4	5	6	7 - 非常符合
有些人通常非常快乐,他们不论发生什么事情都能享受生活,从每件事上都能有最大的收获。	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0

### 问题4: 您在多大程度上符合这个描述?

	1-非常符合	2	3	4	5	6	7一点都不符合
有些人通常都不太快乐,虽然他们并不抑郁,但似乎总没有表现出应有的高兴。	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0

## 7.

以下的描述中许多人会看到想要的答案,但是,我们希望您选出的答案是能够确切地描述目前您的实际生活的。

	完全不像我	很少像我	有些像我	比较像我	十分像我
我无论做任何事情,时间过得都很快。	jn	jn	jn	jn	jn
我为了一个更高的目标而生活。	jn	jn	jn	jn	jn
生命太短暂,要及时行乐。	jn	jn	jn	jn	jn
我寻求能挑战我的技术和才干的机会。	jn	jn	jn	jn	jn
在选择做任何事情时,我总是考虑是否有利于其他人。	jn	jn	jn	jn	jn
无论是工作还是娱乐,我通常处于忘我的状态。	jn	jn	jn	jn	jn
我总是全神贯注于我做的事情。	jn	jn	jn	jn	jn
我刻意追求极乐之感。	jn	jn	jn	jn	jn
在选择做任何事情时,我总是考虑到我是否会沉入其中。	jn	jn	jn	jn	jn
我很少被我周围的事情分心。	jn	jn	jn	jn	jn
我有责任使世界成为一个更美好的地方。	jn	jn	jn	jn	jn
我的人生有恒久的意义。	jn	jn	jn	jn	jn
在选择做任何事情时,我总是考虑到我是否会愉快。	jn	jn	jn	jn	jn
我所做的对社会是重要的。	jn	jn	jn	jn	jn
我同意这个观点:“人生苦短,所以要先尝甜头”。	jn	jn	jn	jn	jn
我喜欢做能刺激感官的事情。	jn	jn	jn	jn	jn
我花了很多时间去思考生活的意义,以及我如何能与其全貌吻合。	jn	jn	jn	jn	jn
对我来说,美好的生活就是有乐趣的生活。	jn	jn	jn	jn	jn

## 8.

在下面的量表中, 请您选择最适合描述您的按钮。

	完全错误	大部分错误	有些错误	少许错误	少许正确	有些正确	大部分正确	完全正确
我能想到多种方式来摆脱困境。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我起劲地追求我的目标。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
大部分时间里我感到疲惫。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
有很多方式来绕过问题达到目标。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我很容易在争论中被击败。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我会想出很多办法去得到生活中对我很重要的东西	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我担心我的健康。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
即使当其他人气馁的时候, 我知道我可以找到一个解决问题的办法。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我以往的经验已为我的未来做好准备。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我的人生相当成功。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我经常发现自己担心很多事情。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我实现了那些我为自己的制定的目标。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



9.

总体来说,您通常感觉有多快乐或多不快乐? 下面的描述中,哪一个最能形容您平均的快乐感觉?

- 极端快乐(感觉狂喜, 极度兴奋,极美妙)。
- 非常快乐(感觉确实好,兴高采烈)。
- 相当快乐(情绪高, 感觉相当好)。
- 基本快乐(感觉比较好, 还算愉快)。
- 有点快乐(比中性略好一点)
- 没感觉(中性, 没有特别的开心或者不开心)
- 有点不快乐(有一点低于中性)
- 基本不快乐(有点低落)
- 相当不快乐(有些忧郁, 情绪低落)
- 非常不快乐(忧郁,情绪很低落)
- 极端不快乐(极忧郁,完全的低落)

请用片刻考虑一下您的情感。平均来说,您觉得您感到快乐,不快乐,和没感觉(既没有感觉快乐也没有感到不快乐)的时间占多大比例?

请您选择以下的最佳估计数字,并确保3个百分比加起来为100%.

我觉得快乐的时间的百分比      我觉得不快乐的时间的百分比      我觉得中性的时间的百分比

平均:

## 10.

阅读下面每一个描述, 并选择最合适的按钮回应您有多么同意和不同意?

	非常不同意	不同意	有点不同意	中性	有点同意	同意	非常同意
我生活中有许多值得感激的。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
如果我必须列出一切我感到感激的, 那将是一张非常长的清单。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
当我看这个世界时, 我并没有看到很多值得去感激的。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我对各种各样的人都心存感激。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
随着我的年龄增长, 我发现我会感谢那些成为我过去生活历史中一部的人, 事情, 和情况。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
总是要经过很长一段时间, 我才会感到某些事情或人值得感谢。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 11.

针对以下描述, 根据您通常实际的感觉和行为, 选出一个最为准确的选择。请不要选择您认为应该做的, 或者您希望去做的, 或者您已经不再去做的选项。

	轻微的或者没有	有点	中度的	相当的	极度的
在一个新的环境下, 我会主动的收集尽可能多的信息	jn	jn	jn	jn	jn
我是非常喜欢每天生活不确定的那类型人。	jn	jn	jn	jn	jn
当我所做的事情很复杂或者富有挑战性时, 我状态最好。	jn	jn	jn	jn	jn
每去一个地方, 我都寻求新的事物和经历。	jn	jn	jn	jn	jn
我视挑战性的处境为成长和学习的机会。	jn	jn	jn	jn	jn
我喜欢做有点恐怖的事情。	jn	jn	jn	jn	jn
我总是寻找能够挑战我对自己和这个世界的认识的经历。	jn	jn	jn	jn	jn
我喜欢扣人心弦变化莫测的工作。	jn	jn	jn	jn	jn
我经常寻找机会去挑战自己, 让自己人成长。	jn	jn	jn	jn	jn
我是可以接受不熟悉的人, 事件和地方的那类型人。	jn	jn	jn	jn	jn

## 12.

## 阅读每一个描述, 并指出每个描述与您相符合的程度?

	完全不像我	有一点像我	有些像我	大体像我	非常像我
我的目标是成为我这行世界上最出色的。	jq	jq	jq	jq	jq
我曾克服挫折去征服一个很重要的挑战。	jq	jq	jq	jq	jq
有时新的想法和新的项目会分散我对之前一个项目的注意力。	jq	jq	jq	jq	jq
我是有雄心的。	jq	jq	jq	jq	jq
我的兴趣逐年变化。	jq	jq	jq	jq	jq
挫折不会让我气妥。	jq	jq	jq	jq	jq
我曾经有很短的时间痴迷于某个想法或项目, 但是后来却对它失去兴趣。	jq	jq	jq	jq	jq
我是一个努力工作的人。	jq	jq	jq	jq	jq
我经常制定一个目标, 但后来却选择追求另一个目标。	jq	jq	jq	jq	jq
我很难把我的注意力集中在一个要多于几个月才能完成的工作上。	jq	jq	jq	jq	jq
无论什么事情, 我开了头就要完成它。	jq	jq	jq	jq	jq
做成某些有持久重要性的是人生最高的目标。	jq	jq	jq	jq	jq
我认为成功并非如别人所想那么重要。	jq	jq	jq	jq	jq
我曾经花了多年的时间实现了一个目标。	jq	jq	jq	jq	jq
我极力追求成功。	jq	jq	jq	jq	jq
每隔几个月我就对新的追求感兴趣。	jq	jq	jq	jq	jq
我很勤奋。	jq	jq	jq	jq	jq

13.

请仔细思考一下,是什么让您感到您的生命和存在是重要并有意义的。

	完全不正 确	大部分不 正确	少许不正 确	不好说对 或错	少许正确	大部分正 确	完全正确
我明白我生命的意义。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
我正在寻找能让我生活感到有意义的东西。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
我总是在寻求,以便找到我生活的目的。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
我生活有一个明确的目的。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
我心中有数是什么让我的生活有意义。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
我已经发现了一个令人满意的生活目的。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
我一直在寻找某些可以让我的生命感到重要的东西。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
我在为我的生活寻找一个目的或者使命。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
我的生活没有明确的目的。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
我正在寻找生命的意义。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

14.

下面列出了一些可以发生在任何人身上的正向（好的）生活事件。如果这个生活事件没有发生在您身上, 请标注“没有发生”。如果最近三个月中任何一个事件曾发生在您身上, 请在“没有”到“很多”之间选择一个合适选项, 来表明您觉得这个事情正向的程度。

如果这个事件发生了, 它给您带来多正向 (好) 的经历? (没有, 很少, 一些, 很多)。

	从来没有发生过	没有	很少	一些	很多
您有一个很有趣, 而且很令人兴奋的经历。	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
您在情感上跟某个人走得更近。	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
您生活的条件得到改善。	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
您拥有了更多钱。	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
您的健康状况或者身体素质得到提高。	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

在最近三个月里, 您是否还遇到不同的正向事件, 而上面没有提到过的? 如果有, 请在下面的2个框子中写下2个不同的正向事件, 并且给它们评出正向程度。

**正向生活事件 1**

对于“正向事件 1”您认为是一个多好的经历, 请从“没有”到“很多”的程度中选出一个合适的选项。

	没有	有点	有些	很多
这个事件有多少是正向的经历?	jñ	jñ	jñ	jñ

**正向生活事件 2**

对于“正向事件 2”您认为是一个多好的经历, 请从“没有”到“很多”的程度中选出一个合适的选项。

	没有	很少	有些	很多
这个事件有多少是正向的经历?	jñ	jñ	jñ	jñ

15.

请回想一下您最近三个月经历过的正向事件,以及您是如何回应或处理这些事件,并回答以下问题。

	非常不同意	不同意	有点不同意	无所谓	有点同意	同意	非常同意
我想着以后会和其他人分享此记忆。	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
我试着体验这事件所有的感觉特性(例如视觉,声音,味道等等)。	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
我提醒自己这个时刻是多么的短暂,想着它的结束。	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
我跳上跳下,使劲地奔跑,或以其他方式来抒发能量。	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
我回想起那些导致这事的以往事件,那些我想有这样好的经历却没有的时候。	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
我全神贯注,想到的只是现在。	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
我提醒自己我是多么幸运,有这好事发生在我身上。	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
我告诉自己为什么我不配有这件好事。	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
我找其他人分享它。	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
我想着以后我会怎样回想这事。	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
我笑开了或嘻嘻地笑。	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
我睁大眼睛,设法深呼吸,努力更加清醒。	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
我闭上眼睛,放松,体验这个时刻。	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
我想着我是一个多么幸运的人,许多好事发生在我身上。	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
我想它哪些地方本来可以更好些的。	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
我告诉自己我多么自豪。	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
我提醒自己不觉中它就会过去。	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
我集中心思于这个好事结束后的未来。	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
我试图减缓及放慢自己的节奏(试图停止/减慢时间)。	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq
我告诉自己其他人将会对此如何印象深刻。	jq	jq	jq	jq	jq	jq	jq

16.

请回答下面的5个问题。

**问题1**

	完全没有	很少	有些	很多	非常多
当好的事情发生在您的生活里,您觉得您通常有多感激或享受?	jā	jā	jā	jā	jā

**问题2**

	完全没有	很少一点	有些	很多	非常多
与您知道的大多数人相比较,通常您觉得在您身上的好事情带来的快乐感觉有多少?	jā	jā	jā	jā	jā

**问题3**

	很短一段 时间 - 1	2	3	4	5	6	很长一段 时间 - 7
与您知道的大多数人相比较,每当好事情发生在您身上的时候,您通常开心的感觉会持续多久?	jā	jā	jā	jā	jā	jā	jā

**问题4**

	从来没有	几乎没有	某些时候	常常	大部时间	全部时间
当好的事情发生在您身上,您是否有这样的感觉,觉得得一切都在按您的思路发展;也就是说,好比您站到了世界的最高点,或者感觉到生活中莫大的喜悦,或者您压都压不住快乐的感觉?一般来讲,您多经常会有这样的感觉?	jā	jā	jā	jā	jā	jā

**问题5**

	从来没有	几乎没有	某些时候	常常	大部时间	全部时间
您多经常会因为开心而觉得想欢呼或者跳跃?	jā	jā	jā	jā	jā	jā



17.

请您回答下面4个问题。

**问题1**

	根本没有	很少	有时	很多	非常多
一般情况下,您觉得好的事不发生在你身上您个人有多少掌控?	1	2	3	4	5

**问题2**

	通常都不是因为我的缘故 - 1	2	3	4	5	6	通常都是因为我的缘故 - 7
在您生活中发生的好事情,在何种程度上您认为它们的发生是因为您的缘故?	1	2	3	4	5	6	7

**问题3**

	几乎没有	没有多少	有些	很多
在他们的生活中,大多数人都有好的事情发生在他们或者他们所爱的人身上。与您所知道的那些人相比较,这些好事情发生您身上是“很多”,“一些”,“没有多少”,或是“几乎没有”?	1	2	3	4

**问题4**

	非常没有可能性 - 1	2	3	4	5	6	非常有可能性 - 7
一般来说,您认为有多少可能性或者不可能性好事会降临到您的身上?	1	2	3	4	5	6	7

18.

下面列出了一些可以发生在任何人身上的负面生活事件。如果这个生活事件没有发生在您身上, 请标注“没有发生过”。如果最近3个月中任何一个事件曾发生在您身上, 请在“没有”到“很多”之间选择一个合适选项, 来表明您觉得这个事情是个问题的程度。

如果这些事情发生了, 它对您来说有多大程度是个问题?(没有, 有很多, 有些, 有很多)。

	没有发生过	没有	有点	有些	有很多
您曾与其他人有过严重的意见分歧。	jn	jn	jn	jn	jn
您曾受过伤, 或者生过病。	jn	jn	jn	jn	jn
您经历过重大的经济损失或者失去了您的工作。	jn	jn	jn	jn	jn
您很关切的某人经历了一个严重问题。	jn	jn	jn	jn	jn
您没有能够实现您的一个目标或者您没有得到想要的东西。	jn	jn	jn	jn	jn

在最近三个月里, 您是否还遇到不同的负面事件, 而上面没有提到过的? 如果有, 请在下面的2个框子中写下2个不同的负面事件, 并且给它们评出负面程度。

**负面生活事件 1**

您认为“负面事件 1”对您来说多大程度上是个问题? 请从“没有”到“很多”的程度中选出一个合适的选项。

	没有	有点	有些	很多
这个事情有多大程度上是个问题?	jn	jn	jn	jn

**负面生活事件 2.**

您认为“负面事件 2”对您来说多大程度上是个问题? 请从“没有”到“很多”的程度中选出一个合适的选项。

	没有	有点	有些	很多
这个事情有多大程度上是个问题?	jn	jn	jn	jn

19.

我们想知道您最近3个月以来怎样回应那些负面事件, 以及您所经历的其他任何问题或压力。

您有没有…?

	非常不同意	不同意	有点不同意	无所谓	有点同意	同意	非常同意
想着 “为什么我没有动力继续下去”。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
想着 “为什么我总是这样反应”。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
想着 “如果我一直保持这样的感觉, 我将无法集中”。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
想着 “为什么我不能把事情处理得更好”。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
想着您所有的短处, 失败, 毛病, 错误。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
想着您对自己有多么地生气。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

## 20.

下面列出的20个状况您也许已经感觉到或者表现过。请您说明过去的一个星期里您多经常 会感觉到这些。

在过去的一个星期:

	很小或者没有时间 (少于1天)	有时或者一点点时 间 (1-2天)	偶尔或者适量的时 间 (3-4天)	大部分和全部的时 间 (5-7天)
1. 原先通常不困扰我的事情在困扰我。	jn	jn	jn	jn
2. 我不想吃东西, 我的胃口不佳。	jn	jn	jn	jn
3. 甚至在家人和朋友的帮助下, 我觉得我都无法摆脱苦闷。	jn	jn	jn	jn
4. 我觉得我和其他人没有分别。	jn	jn	jn	jn
5. 我难以集中精力做事。	jn	jn	jn	jn
6. 我感到抑郁。	jn	jn	jn	jn
7. 我觉得做什么事都很吃力。	jn	jn	jn	jn
8. 我对未来有希望。	jn	jn	jn	jn
9. 我觉得我的人生已经是个失败。	jn	jn	jn	jn
10. 我觉得害怕。	jn	jn	jn	jn
11. 我睡得很不安稳。	jn	jn	jn	jn
12. 我觉得快乐。	jn	jn	jn	jn
13. 我说话比平时少。	jn	jn	jn	jn
14. 我感到孤独。	jn	jn	jn	jn
15. 人们对我不太友好。	jn	jn	jn	jn
16. 我享受生活。	jn	jn	jn	jn
17. 我不时哭泣。	jn	jn	jn	jn
18. 我感到伤感。	jn	jn	jn	jn
19. 我觉得人们不喜欢我。	jn	jn	jn	jn
20. 我无力继续下去	jn	jn	jn	jn

21.

**您有多经常会觉得有这样的状况？**

	从来没有	很少	某些时候	常常	全部时间
您有多经常会觉得您缺人陪伴？	jn	jn	jn	jn	jn
您有多经常会觉得被排斥在外？	jn	jn	jn	jn	jn
您有多经常会觉得与人隔离？	jn	jn	jn	jn	jn

**您有多经常会思考您生活的目的？**

	从来没有	很少	某时	常常	大部分时间
我思考生活的目的：	jn	jn	jn	jn	jn

**您有多经常会觉得有这样的状况？**

	从来没有	很少	某时	常常	大部分时间	全部时间
您有多经常会感觉您处于最佳状态并充分的参与您所做的事情(例如, 完全沉浸, “流畅”, 精力集中状态极佳).	jn	jn	jn	jn	jn	jn

**您有多同意以下的说法？**

	非常不同意	不同意	有点不同意	无所谓	有点同意	同意	非常同意
总的来说, 我满意我对时间的支配。	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

**您目前有多频繁, 或者多不频繁有下面的经历？**

	几乎从不	很不频繁	不频繁	频繁	很频繁	几乎总是
我发现我做事情没有集中注意力。	jn	jn	jn	jn	jn	jn
我老想着自己的未来和过去。	jn	jn	jn	jn	jn	jn

**接下来的2条问题是关于您对一个充满幸福的生活的观点。**

	根本不								非常的
生活得充满幸福对您来说有多重要？	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
您对自己生活得充满幸福有多自信？	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

**请表明您对每项观点认同程度？**

	非常不同意	不同意	大部分不同意	大部分同意	同意	非常同意
您的幸福与否是您无法改变太多的。	jn	jn	jn	jn	jn	jn
您的智慧是可以通过您的努力和毅力来改变的。	jn	jn	jn	jn	jn	jn

## Wellbeing Study - June 2010 Chinese

在下面0到10的量表中,0代表您的生活跟您的价值观完全不符合,而10代表您的生活跟您的价值完全符合,请选出一个您觉得能反应您生活跟价值观的选项 (价值观是指对您来说最重要的东西)。

	您的生活跟您的价值观完全不符合 - 0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	您的生活跟您的价值观完全符合 - 10
您觉得您生活有多符合您的价值观(对您来说最重要的东西)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 22. 个人信息

为确定本研究样本的代表性, 请您回答下面的问题提供部分个人信息。您的个人信息将会被严格的保密。

性别:

男  女

出生日期

日 月 年

出生日期?

当前居住国家?

当前居住城市?

所属种族?

职业?

请尽可能详细明确 - 例如,“护士,重症监护病房”,“护士,急诊科”,或者“教师,中学”,“教师,小学”等等.

平均来讲,您在最近三个月中,每周有报酬的工作时间是多少个小时?

小时/每周

平均每周工作小时?

婚恋状况

单身 已婚 长期相恋关系 (1年以上) 离婚 分居 丧偶 其他

婚恋状况?

其他 (请注明):

## 23. 谢谢您

如果您还有别的什么希望告诉我们的, 请在这里给我们留言:

当您选择下面的“完成” 您的答案将被提交。再次声明, 您所有的作答将被严格保密, 人们在任何情况下都无法辨认您。

如果您能够把这个调查研究的消息发送给您的伙伴, 朋友, 家人, 同事和电子邮箱里的联系人, 那将是对我们巨大的帮助。

再一次感谢您, 非常感激您的帮助, 以及对人类幸福感研究所作出的贡献。

下一个问题可答可不答, 仅仅当调查研究小组发信到您的电子邮箱遇到问题后, 才会发短信到您的手机。

**这个问题可答可不答:**

**联系电话号码:**

移动电话:

这项研究计划是由Aaron Jarden主持进行的。Aaron Jarden是一名心理学讲师, 同时也是新西兰积极心理学协会主席。要获得更多信息, 您可以联系 Aaron或者其他主要研究者。

Aaron Jarden - aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz

Dr. Alexander MacKenzie - alexander.mackenzie@canterbury.ac.nz

Dr. Todd Kashdan - tkashdan@gmu.edu

Associate Professor Paul Jose - paul.jose@vuw.ac.nz

Professor Ormond Simpson – o.p.simpson@open.ac.uk

Dr. Kennedy Mclachlan - kennedy.mclachlan@openpolytechnic.ac.nz